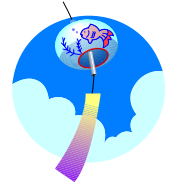
オーディライフ通信　Vol. 6

2011.7・8

残暑がまだまだ厳しく続いておりますが、皆様におかれましてはお変わりなく
お過ごしのことと存じます。熱中症にくれぐれもお気を付けいただき、この暑い夏を
ご利用のお水で乗り切っていただきたいと思います。

Ohdelife Column

●そもそもミネラルとは？

ミネラルとは、ひとことで言いますと「体内で合成できない微量元素」となります。
ミネラルには、骨・歯・血液・ホルモンなどの成分やビタミン、
また酵素の働きを助ける作用があり、必要な５大栄養素
（炭水化物・タンパク質・脂肪・ビタミン・ミネラル）の1つです。

ミネラルの中でも、カルシウム・ナトリウム・マグネシウム・カリウム・鉄・リンなどの栄養素
なくてはならないもので、不足すると欠乏症を引き起こします。
例：カリウム欠乏症では、息苦しくなったり、心臓が苦しくなったりします。
今の食生活は魚や海藻などの海産物を食べる機会が減り、レトルト食品や加工食品などを
利用することが多くなり、食品だけではミネラルを補うことが困難になっています。
体内のミネラルが不足すると体の発育や新陳代謝機能が低下する恐れがあります。
また、大量に摂取しても害を及ぼしますのでバランスが大切です。

飽食生活に起因する糖尿病や通風、高脂血症についても、ミネラル不足は病気をいっそう
悪化させます。健康を保つ為には食事だけではなく毎日飲む水からも、十分なミネラルを
バランスよく摂ることが望ましいのです。

●ウォーターサーバーのお手入れのお願いいたします。

皆様それぞれにお付けしております「**取扱説明書**」の中に「**お手入れの仕方**」を説明させて
いただいております。ご面倒とは思いますが目安の期間に従ってお手入れをお願いいたします。

●追加・前倒しのご連絡を早めにお願いいたします。

追加のご注文は当日１４：００までは、翌日出荷。１４：００以降は翌々日出荷となります
前倒しのご連絡はお届け予定の５日前にお願いいたします。

●営業時間のご案内

・平日９：００～１８：００　土曜日９：００～１７：００

●情報サイトへのクチコミ・投稿をお願いいたします。

下記の情報サイトをご覧いただき、ご利用の感想をお気軽に**クチコミに投稿**をお願いいたしま
投稿後ご連絡をいただければお礼をさせていただきます。

ラキナビ　http://rakinavi.com　ショップ　いばナビ　http://ibanavi.net/　暮らし

フリーペーパー「ぷらざ」にも掲載しています。（県央版/ひたちなか・東海版）

オーディライフ

Ohdelife Column 2

●健康的な水の飲み方

健康的な水の飲み方は「適量をこまめに飲む」こと、これは皆様ご存じと思います。
コップ一杯の水を朝、昼、晩を通してこまめに飲むことが大切です。

朝起きたら「まずはコップ一杯」の水、汗などで体内から水分が排出されています。
朝一番の水分補給は健康の第一歩です。

運動する時は適度な水分補給をしましょう。
運動中で汗をかき、水分はもちろんナトリウムなどのミネラルも体から失われています。
体重の約２％の水分を失うと脱水症状になるといわれています。適度に水分を摂らないと、
熱中症になる恐れがあります。ミネラル豊富なミネラルウォーターを飲むことをお勧めします。

入浴後には水分補給をしましょう。
お風呂上りのビールはたまりませんが、ビールの前に水を飲むことをお勧めします。

寝る前にコップ１杯の水で明日も健康。
睡眠中は夏・冬に関わらず水分が排出されます。睡眠中の脳梗塞になるのは水分不足が
大きな原因と考えられています。

●お水の追加注文が便利になりました！　365日24時間いつでも注文できます！

・８月お届けのお水にお知らせを入れていますが、音声案内でご注文が可能です。
もちろん、今まで通り当社に、ご連絡でもOKですので、ご希望の方法でどうぞ。

音声案内にしたがって操作して下さい。

フリーダイヤル　０１２０－６０－１４０７

①フリーダイヤルに電話をかけます。②お水の種類をプッシュ！
③セット数をプッシュ！　④完了　⑤あとはお水を待つだけ！

●ペットボトルの持ち手が変りました。

・持ち手が今までのペット樹脂からポリプロピレン製に変りましたので、シール持ち手を
はがして処分をしてください。

・ボトルに水があるのに出ない場合がありませんか？
故障と思われることが多いのですが、ボトルキャップが差込棒にうまく刺さって
いない場合がほとんどのようです、ボトルを上から押して下さい。

●弊社ホームページをご覧下さい。

http://www.ohdelife.com　　E-mail info@ohdelife.com
大切なお知らせ・タイムリーな情報を掲載しておりますのでご覧ください。
※夏季・年末年始の休業、緊急のご連絡など・・・・・

オーディライフ